



Fragen? Schreiben Sie uns

Wenn Sie Fragen an Dr. Cristina Tomasi haben, schreiben Sie uns eine Mail (dolomiten.gesundheit@athesia.it) oder per Post (unbedingt mit Angabe Ihrer Adresse) an Tageszeitung „Dolomiten“, Gesundheitsredaktion; Weinbergweg 7; 39100 Bozen.

„Das Tabu brechen und offen über Krebs reden“



BOZEN. Schon jetzt ist Krebs die zweithäufigste Todesursache in Südtirol. In Zukunft wird die Krankheit die Gesellschaft noch mehr prägen, auch weil sie Herz-Kreislauf-Erkrankungen als bisher häufigste Todesursache wahrscheinlich ablösen wird. Dennoch sei Krebs immer noch ein Tabu, über das man nicht oder nur ungern spricht, findet **Andreas Leiter** (Bild).

„Eine Diagnose trifft nicht nur den Patienten, sondern auch sein Umfeld: Partner, Kinder, Freunde und die Mitarbeiter am Arbeitsplatz“, erklärt der Mit-Organisator der Brunecker Krebsgespräche. Für viele folge eine Zeit der Angst, Unwissenheit und Orientierungslosigkeit.

„Denn es ist heute immer noch nicht selbstverständlich, offen über die Krankheit Krebs reden zu können. Dabei würde das vielen Menschen das Leben erleichtern“, so Leiter. Zentraler Punkt bei den Krebsgesprächen sind deshalb auch heuer die Patientengespräche. „Sie können helfen zu verstehen, was die Diagnose Krebs für einen Betroffenen im Kern bedeutet“, sagt Leiter. Wenn offen darüber geredet werde, dann gelinge nicht nur die Entstigmatisierung. Ein offener Dialog sensibilisiere, er ermögliche über Vorsorge- und Früherkennungsmaßnahmen informiert zu sein und diese auch in Anspruch zu nehmen. „Wenn die Krebsgespräche dazu beitragen, dass sich immer mehr Menschen trauen, offen einem Betroffenen zu begegnen – dann haben wir schon viel erreicht“, sagt Andreas Leiter.

Leben mit und nach der Diagnose

BRUNECKER KREBSGESPRÄCHE: Für eine optimale Nachsorge nach Tumorerkrankung – Vorträge und Diskussionen am 2. Februar

BOZEN (wib). „Sie haben Krebs.“ 3 Worte, die jedes Jahr über 2000 Südtiroler zu hören bekommen, 3 Worte, die das Leben von einem Tag auf den anderen auf den Kopf stellen. Dank medizinischer Fortschritte muss ein Tumor aber kein Todesurteil mehr sein, die Überlebensrate steigt ständig. Umso wichtiger wird eine optimale Nachsorge. „Cancer Survivorship“ nennt sich das Konzept, das bei uns noch in den Kinderschuhen steckt und Thema bei den 2. Brunecker Krebsgesprächen ist.



„Die Zahl derer, die mit oder nach einer Krebserkrankung leben, steigt. Das verlangt, dass wir uns mehr um die Qualität des Überlebens kümmern müssen.“

Dr. Christoph Leitner

Das Thema Krebs mit seinen weitreichenden Auswirkungen wird die Gesellschaft in der Zukunft immer mehr beschäftigen. Das liegt zum einen an steigenden Fallzahlen – Krebserkrankungen nehmen zu –, zum anderen an Fragen, wie manche kostenintensiven Therapien in der Zukunft bezahlt werden können. „Auch das sind Gründe, warum wir vermehrt über die Krankheit sprechen müssen“, sagen Rechts-

anwalt Andreas Leiter und Onkologe Dr. Christoph Leitner, die Initiatoren der Brunecker Krebsgespräche. Am 2. Februar finden sie zum zweiten Mal statt.

Im Fokus steht dabei auch die Frage der richtigen Nachsorge. Denn es erkranken zwar immer mehr Menschen an Krebs, es überleben aber auch immer mehr die Krankheit. „Vor 40 Jahren konnten sich nur wenige Krebskranke erwarten, 5 Jahre oder länger nach ihrer Diagnose noch am Leben zu sein. Heute überschreiten in entwickelten Ländern 50 Prozent der Betroffenen die 5-Jahres-Überlebensrate – für einige Krebsarten ist die Überlebensrate noch viel höher“, erklärt Onkologe Leitner.

Aufklären und psychosozial unterstützen

Das bedeutet, dass die Anzahl von Menschen, die mit einer Krebserkrankung oder nach einer Krebserkrankung leben, von Jahr zu Jahr zunimmt. „Und allein das verlangt, dass wir uns mehr um die Qualität des Überlebens kümmern“, betont Dr. Leitner. „Wie findet ein Mensch, der eine Krebserkrankung hinter sich hat und biologisch wieder gesund ist, zurück ins Leben? Das ist das große Thema beim ‚Cancer Survivorship‘, ein Konzept, das im angelsächsischen Bereich weiter entwickelt ist als bei uns.“ Dabei gehe es neben den eigentlichen medizinischen Kontrollen auch um die Frage, wie sich ein Betroffener wieder hineinleben kann in die Arbeit, die Familie, die Sexualität. „Und hier besteht dringender Handlungsbedarf“, so Dr. Leitner.

Die medizinische Nachsorge – Kontrollen, um ein Wiederauftreten möglichst frühzeitig zu erkennen und die Überwachung eventuell vorhandener langfristiger Nebenwirkungen der Therapien und Behandlungen – funktioniere hierzulande gut. „Aber: Es gibt für viele Krebskrankheiten keine klaren Leitlinien, die uns sagen:



Immer mehr Menschen überstehen eine Krebserkrankung glücklicherweise. Sie brauchen aber auch danach noch Betreuung und Unterstützung in mehrfacher Hinsicht.

Shutterstock

So viel und genau diese Untersuchungen sind notwendig bzw. hilfreich. Das kann zu Überdiagnostik und Zweigleisigkeit zwischen den behandelnden medizinischen Disziplinen führen. Es gibt kein landesweites Nachsorge-Konzept, an dem sich alle orientieren können“, sagt Dr. Leitner.

Außerdem gebe es hinsichtlich der psychosozialen Unterstützung (siehe eigene Meldung) zwar viele Organisationen, die zu helfen und zu unterstützen ver-

suchen, die aber selten organisiert zusammenarbeiten und auch nicht flächendeckend. „Es gibt kein einheitliches landesweites Programm, das den Betroffenen individuelle Lösungen bietet“, betont der Onkologe.

Und in der Gesellschaft sei bisher zu wenig Aufklärung über das Thema erfolgt. „Viele wissen nicht, wie sie mit einem kranken oder ehemals kranken Menschen umgehen können“, sagt Dr. Leitner.

© Alle Rechte vorbehalten

FOLGEN

Psychosoziale Herausforderung

Unterstützung bei psychosozialen Problemen – darunter versteht man:

Den Wiedereintritt in das „normale Leben“:

- Berufsleben
- Familienleben
- Partnerschaft und Sexualität
- Freundschaft

Die Unterstützung bei finanziellen Problemen, die durch einen krankheitsbedingten Arbeitsausfall bzw. durch anhaltende Arbeitsunfähigkeit entstanden sind

Die besonderen Herausforderungen im privaten Leben:

- Verantwortung während der Therapie abgeben und danach wieder übernehmen
- Rollenwechsel: vom Familienvater zum Kranken und wieder zurück; vom Liebhaber zum Pflegebedürftigen und wieder zurück;
- Gemieden werden: Freunde brechen Kontakte ab. Dafür gibt es verschiedene Gründe, z.B. Desinteresse, aber auch Angst und Unvermögen, mit der Situation umgehen zu können.
- zu viel Aufmerksamkeit und Mitleid bekommen: Das ist oft nicht hilfreich.
- Neugier: Viele Menschen wollen mehr wissen, als man selbst preisgeben will
- Frustration: Nach der Erkrankung gelingt vieles nicht mehr, wie man es sich erwartet hat, und ein Neubeginn fällt oft schwerer als gedacht.

DAS PROGRAMM

„Reden wir darüber“: Die 2. Brunecker Krebsgespräche im Detail

KREBSGESPRÄCHE

BRUNECK

BRUNECK. Die 2. Brunecker Krebsgespräche finden am Samstag, 2. Februar ab 13.30 Uhr im Jugend- und Kulturzentrum UFO in Bruneck (J.-Ferrari-Str. 20) statt. Das Programm:

1. Modul: Beginn 14 Uhr
 - Begrüßung und Einleitung durch Andreas Leiter
 - Einführungsvortrag „Den Krebs überstanden und dann: ‚Cancer Survivorship‘ in Südtirol?“ von Christoph Leitner
 - „Der Hausarzt als Teil des onkologischen Netzwerkes“ von Hannes Mutschlechner
 - „Esami preventivi e programmi di screening in Alto Adige“ von Guido Mazzoleni
 - Patientengespräch: „Der Krebs übernimmt die Regie. Oder doch nicht?“ Klaus Gasperi im Gespräch mit Verena Duregger

2. Modul ab 16:30 Uhr
 - Rapid Fire Session: „Oncologia: Lo status quo in Alto Adige in confronto con altri centri nazionali ed internazionali“ von Carlo Carnaghi
 - „Die medizinische Onkologie der Zukunft“ von Manfred Mitterer
 - „Krebs und Gesellschaft – Die vielschichtigen Auswirkungen der Krankheit“ von Stefan Brugger
3. Modul ab 17:45 Uhr
 - „Die onkologischen KrankenpflegerInnen: Fachkompetenz und Empathie – was braucht es noch?“
 - Patientengespräch: „Einmal hätte doch auch gereicht!“ Barbara Mair im Gespräch mit Verena Duregger
 - Abschlussdiskussion mit Patienten, Experten, Publikum.

© Alle Rechte vorbehalten

12 Maßnahmen zur Krebs-Prävention

TUMORE: Europäische Kodex zur Krebsbekämpfung zeigt auf, was jeder einzelne tun kann

BOZEN. Der Europäische Kodex zur Krebsbekämpfung enthält 12 Maßnahmen, die der einzelne Bürger ergreifen kann, um einer Krebserkrankung vorzubeugen:

1. **Rauchen Sie nicht.** Verzichten Sie auf jeglichen Tabakkonsum.

2. Sorgen Sie für ein **rauchfreies Zuhause.** Unterstützen Sie rauchfreie Arbeitsplätze.

3. Legen Sie Wert auf ein **gesundes Körpergewicht.**

4. Sorgen Sie für **regelmäßige Bewegung** im Alltag. Verbringen Sie weniger Zeit im Sitzen.

5. **Ernähren Sie sich gesund:** Reduzieren Sie den Konsum raffinierter Getreideprodukte und zuckerhaltiger Lebensmittel und Getränke zugunsten natürlicher Produkte. Achten Sie darauf, artgerecht gezüchtetes Fleisch und Fisch zu verzehren, gesunde Öle und Fette zu verwenden, ebenso Gemüse und Obst. Hülsenfrüchte sollten vor dem Verzehr eingeweicht werden.

6. Reduzieren Sie Ihren Alkoholkonsum. Der **völlige Verzicht auf Alkohol** ist noch besser für die Verringerung Ihres Krebsrisikos.

7. Vermeiden Sie zu viel Sonnenstrahlung, insbesondere bei Kindern. **Achten Sie auf ausreichenden Sonnenschutz.** Gehen Sie nicht ins Solarium.

8. Schützen Sie sich am Arbeitsplatz vor **krebserregenden Stoffen**, indem Sie die Sicherheitsvorschriften befolgen.

9. Finden Sie heraus, ob Sie in Ihrem Zuhause einer **erhöhten Strahlenbelastung** durch natürlich vorkommendes Radon ausgesetzt sind. Falls ja, ergreifen Sie Maßnahmen zur Senkung dieser hohen Radonwerte.

10. Für Frauen: **Stillen senkt das Krebsrisiko** bei Müttern. Falls möglich, stillen Sie also Ihr Kind. Hormonersatztherapien erhöhen das Risiko für bestimmte Krebserkrankungen. Nehmen Sie Hormonersatztherapien also am besten möglichst wenig in Anspruch.

11. Sorgen Sie dafür, dass Ihre Kinder an **Impfprogrammen teilnehmen** gegen: Hepatitis B (Neugeborene) und HPV-Humanes Papillomavirus (Mädchen).

12. Nehmen Sie an bestehenden **Krebsfrüherkennungs- und Screening-Programmen** teil: Darmkrebs (Männer und Frauen), Brustkrebs und Gebärmutterhalskrebs (Frauen).

A SÜDTIROLER AUKTIONSHAUS

www.suedtiroler-auktionshaus.com - info@suedtiroler-auktionshaus.com

ACHTUNG! Wir machen Ihren alten Pelz zu Geld!

Große PELZ-Annahme im

Sporthotel Zoll
Brennerstr. 48, 39049 Sterzing
29.01.2019 Uhrzeit 9.00 bis 18.30

und

Hotel Christof
Kraußweg 21, 39057 Eppan
30.01.2019 Uhrzeit 9.00 bis 18.30

Wir suchen Nerz, Chinchilla, Zobel, Fuchs und vieles mehr!
Kommen Sie zu uns und lassen Sie sich unverbindlich beraten!

Wir verkaufen Ihren Alten Pelzmantel oder
Jacke zu Höchstpreisen!

Weitere Informationen unter 0473 055757

A. Hofer Straße 10 - 39012 Meran